

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ  
«ЦРР-детский сад № 10»  
А.А.Малык

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Центр развития ребенка-детский сад № 10»  
Дальнереченского городского округа

Ежедневное меню основного питания  
теплый период (10,5 часов)  
с 1 до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

1 день (первая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Геркулес»	160	3,52	5,21	14,3	121,25	93
	молочная	165	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Кофейный напиток	20/5/5	3,83	5,56	9,66	101,5	1
	Батон с маслом и сыром						
	За завтрак	355	8,43	11,85	35,63	299,42	
2 завтрак	Яблоко	110	0,6	0,6	14,7	70,5	5
Обед	Салат из морской капусты с овощами	40	0,9	1,8	3,16	21,1	19
	Рассольник с курицей и сметаной	150	3,28	3,08	16,76	116,1	33
		150	10,9	10,6	30,74	304,32	163
	Плов с говядиной	150	0,42	0	20,45	83	241
	Компот из сухофруктов	40	1,88	0,28	19,92	85,6	2
	Хлеб ржано-пшеничный						
	За обед	530	16,72	14,7	84,57	596,06	
Ус. полдник	Сырник	115	4,8	5,2	20,68	189	130
	Сметанный соус	40	3,5	3,37	4,08	40	225
	Какао	150	1	1,08	10,83	75	248
	Хлеб	12	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	За полдник	317	12,3	10,68	48,8	363,2	
	Всего за день		37,85	37,63	174,28	1301,18	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

2 день (первая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Рябушка»	160	4,66	2,79	14,78	121,75	84
	молочная	165	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Кофейный напиток	20/5	2,1	4,44	12,06	68,1	1
	Батон с маслом						
	За завтрак	350	7,84	8,31	38,51	266,5	
2 завтрак	Яблоко	110	0,6	0,6	14,7	70,5	5
Обед	Суп лапша с курицей	150	6,28	4,3	18,76	141,1	86
	Ленивые голубцы с мясом	160	10,8	13,85	19,59	287,4	287
	Компот из сухофруктов		0,51	0	24,2	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	150	1,88	0,28	19,92	85,6	8
		40					
	За обед	500	19,9	20,74	83,86	632,8	
Ус. полдник	Омлет	60	6,38	10,52	0,09	123,8	438
	Икра кабачковая	30	0,58	2,12	3,47	25,1	26
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	20	1,8	0,2	11,5	47,75	8
	За полдник	380	10,39	16,56	32,8	316,15	
	Всего за день		39,61	45,2	167,47	1283,75	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ  
«ЦРР-детский сад № 10»  
А.А.Малык

Меню приготавливаемых блюд  
3 день (первая неделя ) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	6,26	6,07	24,29	159,75	91
	Какао	165	1	1,08	10,83	75	248
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2,1	4,44	12,06	68,1	1
	За завтрак	350	10,91	13,89	47,33	334,3	
2 завтрак	Компот из яблок	110	0,1	0	26,36	36,1	243
Обед	Салат из дайкона	40	0,55	2,0	2,81	39	14
	Свекольник с курицей и сметаной	150	3,38	4,5	11,03	116,11	34
	Картофельное пюре	110	2,4	4,19	14,45	113,6	206
	Суфле из печени	60	6,74	4,01	4,57	90,7	418
	Компот из сухофруктов	150	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	550	15,67	16,03	78,38	542,2	
Ус. полдник	Суп «Волна»	150	2,16	2,6	7,9	106,32	41
	Гребешок с повидлом	45	4,24	3,06	19,6	124,6	473
	Чай с лимоном	150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Хлеб	12	1,8	0,2	11,5	47,75	8
	За полдник	360	7,4	6,44	45,23	297,2	
	Всего за день		36,58	37,05	189,64	1264,2	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ  
«ЦРР-детский сад № 10»  
А.А.Малык

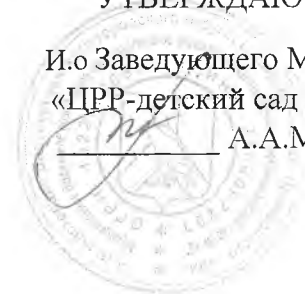
## Меню приготавливаемых блюд

4 день (первая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша манная молочная	160	4,66	5,6	16,82	124	88
	Кофейный напиток	165	1,08	1,08	12,67	76,67	253
	Батон с маслом	20/5	1,69	4,44	9,66	82,8	1
	Яйцо 1/2отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	370	9,98	13,42	39,3	314,97	
2 завтрак	сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «Витаминный»	40	0,6	2,5	4,7	52,4	22
	Суп «Крестьянский» с курицей	150	3,87	4,8	12,69	121,44	103
	Гречка со сливочным маслом	110	5,3	4,7	26,3	172,6	186
	Котлета мясная	60	10,4	9,7	2,8	140,11	161
	Компот из сухофруктов	150	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	550	20,77	21,37	82,1	648,19	
Ус. полдник	Биточек пшеничный с повидлом	110/13	4,77	4,62	22,12	149,1	471
	Чай с лимоном	150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Хлеб	20	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	За полдник	290	6,63	4,86	40,05	220,26	
	Всего за день		38,58	36,85	173,75	1193,84	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ  
«ЦРР-детский сад № 10»  
А.А.Мальк



## Меню приготавливаемых блюд

### 5 день (первая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «солнышко»	160	3,05	3,76	16,17	118,77	175
	молочная	165	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Кофейный напиток	20/5	2,1	4,44	12,06	68,1	1
	Батон с маслом						
	За завтрак	350	6,23	9,28	39,9	263,54	
2 завтрак	Йогурт	140	4,02	4,3	5,1	78,2	251
Обед	Огурец порционно	20	0,14	0	0,56	2,78	13
	Суп гороховый и курицей	150	2,62	2,3	10,3	102,38	102
		110	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	Картофельное пюре	60	9,81	3,47	30,32	75	249
	Рыба запеченная под омлетом	150	0,51	0	24,23	90	241
		40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	Компот из сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный						
	За обед	550	18,86	14,65	108,9	520,58	
Ус. полдник	Рожки с сыром	110/15	6,01	7,46	28,46	205,02	204
	Чай с лимоном	150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Хлеб	12	1,8	0,2	11,5	47,75	8
	За полдник	287	7,77	5,68	46,89	276,33	
	Всего за день		34,8	33,91	200,77	1138,65	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Мальк

## Меню приготавливаемых блюд

1 день (вторая неделя) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная	160	6,26	6,07	24,29	159,75	68
	молочная	165	0	0	6,98	40	264
	Чай	20/5	1,69	4,44	9,66	82,8	1
	Батон с маслом						
	За завтрак	350	7,95	10,51	40,93	282,55	
2 завтрак	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	5
Обед	Салат «Приморский»	40	1,41	3,81	0,68	55,5	19
	Щи со сметаной и курицей	150	3,4	5,3	7,72	103,35	88
		110	0,7	2,32	22,9	128,5	191
	Каша рисовая со сливочным маслом	60/20	8,57	8,78	13,75	142,5	288
	Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе	150	0,42	0	20,45	83	241
		40	1,88	0,28	19,92	85,60	2
	Компот из сухофруктов						
	Хлеб ржано-пшеничный						
	За обед	550	16,32	20,49	85,42	598,45	
Ус. полдник	Запеканка из творога	115	9,5	4,9	26,47	240,6	469
	Сметанный соус	40	3,5	3,37	4,08	40	225
	Какао	150	1	1,08	10,83	75	248
	Хлеб	12	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	За полдник	320	15,8	9,55	52,8	402,2	
	Всего за день		44,09	44,85	181,24	1352,15	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

2 день (вторая неделя ) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Кофейный напиток	165	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20/5	3,83	5,56	9,66	101,5	1
	За завтрак	350	9,3	11	36,23	294,42	
2 завтрак	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	5
Обед	Суп гречневый с курицей	150	3,32	3,83	15,74	115,2	101
	Картофельное пюре со сливочным маслом	70	4,8	3,2	10,62	72	206
	Солянка с мясом	80	7,4	5,33	13,29	166	621
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	510	20,16	14,83	86,63	559,07	
Ус. полдник	Омлет	60	6,38	10,52	0,09	123,8	438
	Икра кабачковая	30	0,58	2,12	3,47	25,1	26
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	20	1,8	0,2	11,5	47,75	8
	За полдник	380	10,39	16,56	32,8	316,15	
	Всего за день		41,02	42,59	158,26	1180,24	



УТВЕРЖДАЮ :

И.о. Заведующего МБДОУ  
«ЦРР-детский сад № 10»  
А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

3 день (вторая неделя ) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша манная молочная	160	5,66	4,6	18,82	138,53	88
	Кофейный напиток	165	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20/5	1,69	4,44	9,66	82,8	1
	За завтрак	350	6,43	8,12	40,15	268	
2 завтрак	сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «Винегрет»	40	0,68	2,3	3,88	21,88	137
	Рассольник со сметаной и курицей	150	3,28	3,08	16,76	116,1	33
	Рожки со сливочным маслом	110	3,56	5,64	20,97	135,33	195
	Бефстроганов из печени	60	10,6	3,83	6,93	108,39	148
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	530	18,41	22,58	91,9	620,23	
Ус. полдник	Суп «Волна»	150	2,16	2,6	7,9	106,32	41
	Чай с лимоном						
	Ватрушка с повидлом	150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Хлеб	50	3,8	2,7	18,2	116,8	289
		20	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	За полдник	295	10,61	15,19	31,6	317,9	
	Всего за день		39,37	41,57	164,04	1211,08	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

4 день ( вторая неделя ) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша геркулес молочная	160	3,52	5,21	14,3	121,25	93
	Какао	165	1	1,08	10,83	75	248
	Батон с маслом	20/5	3,83	5,56	9,66	101,5	1
	За завтрак	350	8,55	9,46	39,19	300,8	
2 завтрак	Компот из яблок	110	0,1	0,1	26,36	36,1	243
Обед	Огурец порционно	20	0,17	0	0,56	2,78	13
	Свекольник со сметаной и курицей	150	3,38	4,5	11,03	116,11	34
	Картофельное пюре	110	2,4	4,19	14,45	113,6	206
	Рыба под омлетом						
	Компот из сухофруктов	60	9,81	3,47	30,32	75	249
	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,42	0	20,45	83	241
		40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	За обед	560	18,25	15,84	74,86	491,6	
	Оладьи с повидлом	60/15	3,66	4,3	30,8	154,8	448
	Салат картофельный с овощами	40	0,86	2,2	5,47	52,43	10
		150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Чай с лимоном	50	3,8	2,7	18,2	116,8	289
	Хлеб	20	1,8	0,2	11,5	47,6	8
	Всего за день		34,62	31,19	157,71	1129,71	

УТВЕРЖДАЮ :

И.о Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

А.А.Малык

## Меню приготавливаемых блюд

5 день ( вторая неделя ) теплый период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	3,07	18,29	129,75	96
	Кофейный напиток	165	1,08	1,08	12,67	76,67	253
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,69	4,44	9,66	82,8	1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,5	2,3	0,15	31,5	209
	За завтрак	360	10,53	10,89	40,77	320,72	
2 завтрак	Йогурт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	251
Обед	Салат из св. огурцов	40	0,33	1,9	1,03	46,19	16
	Суп с клецками и курицей	150	3,12	4,26	11,45	109,44	37
		110	5,3	4,7	26,3	172,6	186
	Гречка со сливочным маслом	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
		150	0,42	0	20,45	83	241
	Гуляш	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8
	Компот из сухофруктов						
	Хлеб ржано-пшеничный						
	За обед	550	21,0	18,67	78,73	616,3	
Ус. полдник	Горошница	150	4,2	2,3	12,5	143	211
	Чай с лимоном	150	0,06	0	6,43	23,56	263
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	12	1,8	0,2	11,5	47,75	8
	За полдник	332	7,69	6,22	33,86	290,31	
	Всего за день		39,55,	34,26	163,83	1231,93	

